

臺北市110學年度懷生國民中學體育績優生（體育班或重點項目）

甄選入學測驗項目及給分標準

壹、甄選條件

- 一、運動成績符合「臺北市公私立高級中等以下學校運動成績優良學生升學輔導辦法」之規定。
- 二、設籍臺北市者。
- 三、招生名額3男8女

貳、甄選方式

- 一、測驗種類：籃球
- 二、測驗時間：110年6月23日(星期三)上午9時
- 三、測驗方式：線上測驗 [Google Meet 連結 https://meet.google.com/vzw-bhta-jby](https://meet.google.com/vzw-bhta-jby)
- 四、測驗項目：
 1. 一分鐘左右反覆側跳 35%
 2. 一分鐘仰臥起坐 30%
 3. 一分鐘波比跳 35%

參、測驗項目說明

- 一、一分鐘左右反覆側跳 35%
 1. 測驗時間：一分鐘
 2. 方法步驟：在平面地板放置一瓶 600ml 寶特瓶，雙腳併足由寶特瓶上方跳過，跳過一次算一下，來回算兩下，依序反覆進行。
 3. 注意事項：雙腳須跳過寶特瓶，不得將瓶子踢倒，否則不予計分。
 4. 一分鐘左右反覆側併跳給分換算：

次數	100	90	85	80	75	70	65	60	55
得分	100	95	90	85	80	75	70	65	60
次數	50	45	40	30	20	10	5	0	
得分	55	50	45	35	25	15	5	0	

二、一分鐘仰臥起坐 30%

1. 測驗時間：一分鐘
2. 方法步驟：預備時，請受試者於墊上或地面仰臥平躺，雙手胸前交叉，輕放肩（肩窩附近），手肘得離開胸部，雙膝屈曲約成九十度，足底平貼地面。
3. 受測者尋找重量足夠、安全之重物(如桌子下緣)勾住腳背，協助穩定，如家長在家可協助測驗。
4. 測驗時，利用腹肌收縮使上身起坐，雙肘觸及雙膝後，而構成一完整動作，之後隨即放鬆腹肌回預備動作。
5. 聞（預備）口令時保持 1 之姿勢，聞開始口令時盡力在一分鐘內做起坐的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。
6. 一分鐘仰臥起坐給分換算：

一分鐘屈膝仰臥起坐(男生 12 歲)

次數	50	44	40	38	37	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	22	19	16	1-15
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	50

一分鐘屈膝仰臥起坐(女生 12 歲)

次數	43	40	37	35	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	19	17	13	1-12
得分	100	98	96	94	92	90	88	86	84	82	80	78	76	74	72	70	68	66	64	62	50

三、一分鐘波比跳 35%

1. 測驗時間：一分鐘
2. 方法步驟：預備時，請受試者站立於墊上或地板上。
3. 測驗時，受試者雙腳下蹲後雙手撐地，接著雙腳向後完全伸直。再向前屈膝，然後站立，雙手伸直向上跳並拍手一下，即算完成一次。
4. 聽（預備）口令時保持 2 之姿勢，聞開始口令時盡力在一分鐘內做測驗的動作，直到聽到停口令時動作結束，以次數愈多者為愈佳。
5. 一分鐘波比跳給分換算：

次數	25	22-24	19-21	16-18	13-15	13 以下
得分	100	95	90	85	80	75